PT

MANIBOOM
ESTAÇÃO DE DOMINADAS
G008

MANUAL DE UTILIZADOR

* O PRODUTO PODE SER LIGEIRAMENTE MODIFICADO DEVIDO A MELHORIAS NO SEU FUNCIONAMENTO.
* LEIA TODAS AS INSTRUÇÕES CUIDADOSAMENTE ANTES DE UTILIZAR ESTE PRODUTO.
* GUARDE ESTE MANUAL DO PROPRIETÁRIO PARA REFERÊNCIAS FUTURAS.

INSTRUÇÕES IMPORTANTES DE SEGURANÇA

AVISO – Leia todas as instruções antes de utilizar este produto. Guarde este manual em todos os momentos.

a. É fundamental ler este manual na íntegra antes de montar e utilizar o equipamento. Uma utilização segura e eficaz só é possível se o equipamento for montado, mantido e utilizado corretamente. Nota: é da sua responsabilidade garantir que todos os utilizadores do equipamento conhecem os avisos e precauções.

b. Antes de iniciar qualquer programa de exercícios, consulte o seu médico para identificar se apresenta alguma condição médica ou física que possa comprometer a sua saúde, segurança ou a utilização adequada do equipamento. A orientação médica é indispensável se tomar medicamentos que afetem o ritmo cardíaco, a pressão arterial ou os níveis de colesterol.

c. Preste atenção aos sinais do seu corpo. O exercício incorreto ou excessivo pode ser prejudicial para a saúde. Pare a atividade se sentir sintomas como dor, pressão no peito, ritmo cardíaco irregular, dificuldade extrema em respirar, tonturas, atordoamento ou náuseas. Se apresentar algum destes sinais, consulte o seu médico antes de retomar a sua rotina.

d. Mantenha as crianças e os animais de estimação afastados do equipamento. Esta estação foi concebida exclusivamente para utilização por adultos.

e. Coloque o equipamento sobre uma superfície plana e sólida, utilizando um protetor de chão ou um tapete. Para garantir a segurança, deixe pelo menos 2 metros de espaço livre à volta da estrutura.

f. Antes de cada utilização, verifique se todas as porcas e parafusos estão firmemente apertados. Se detetar ruídos invulgares durante a utilização ou a montagem, pare de imediato. Não utilize a estação até o problema estar resolvido.

g. Utilize vestuário desportivo adequado. Evite roupas largas que possam prender-se na estrutura ou limitar os seus movimentos.

h. Este equipamento foi concebido apenas para uso doméstico e familiar em interiores.

i. Proceda com cuidado ao levantar ou mover o equipamento para prevenir lesões nas costas.

j. Guarde sempre este manual de instruções e as ferramentas de montagem à mão para consultas futuras.

k. O equipamento não é adequado para fins terapêuticos.

INSTRUÇÕES DE MANUTENÇÃO E CUIDADO

• Lubrifique periodicamente as juntas móveis com massa lubrificante para evitar a fricção ou o desgaste após períodos prolongados de utilização.

• Tenha cuidado para não bater nem danificar as partes de plástico ou metal com objetos pesados ou afiados.

• Mantenha o equipamento limpo com um pano seco ou ligeiramente húmido.

Esta torre de exercícios é adequada para utilizadores com uma altura entre 150 e 190 cm.

LISTA DE PEÇAS

Conselho chave para uma montagem perfeita: Introduza e enrosque os parafusos na posição correspondente, mas NÃO os aperte completamente no início. Aguarde até que toda a estrutura esteja completamente montada para realizar o aperto final de todos os parafusos. Isto facilitará o encaixe das peças, evitará desníveis e poupará tempo.

N.º	Descrição	Quantidade
1	Tubo estabilizador	1 set
2	Estrutura principal	1 set
3	Tubo ajustável superior	1 set
4	Tubo de flexões frontal	1 set
5	Tubo de ligação do estabilizador	1
6	Barra de dominadas	1
7	Tubo de ligação da estrutura principal	1
8	Tubo de suporte do encosto	1
9	Tampas das extremidades do estabilizador	4
10	Placa de metal	4
11	Punho	2
12	Apoio de braços	2
13	Almofada de encosto	1
14	Manípulo de mola	1
15	Tubo ajustável do encosto	1
16	Manípulo	2
17	Manípulo fêmea	2
18	Banda elástica	1
19	Corda de pega	2
20	Parafuso M8x80 mm	10 set
21	Parafuso M8x45 mm	8 set
22	Parafuso M8x45 mm	4 set
23	Parafuso M8x16 mm	12
24	Parafuso M8x16 mm	2
25	Anilha	4
26	Chave Allen	3
27	Parafuso M8x35 mm pré-instalado	4

INSTRUÇÕES DE MONTAGEM

Passo 1:

Coloque a tampa do estabilizador (9) na extremidade do tubo estabilizador (1).

Passo 2:

Ligue o tubo estabilizador (1) ao tubo de ligação do estabilizador (5) usando: placa de metal (10) e 4 parafusos M8x80 mm (20).

Passo 3:

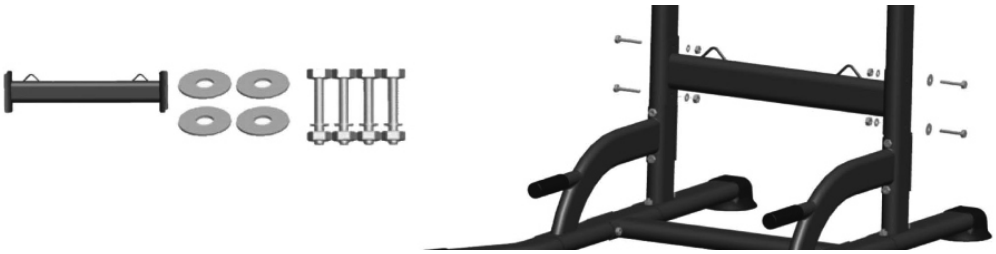
Fixe o tubo de flexões frontal (4) ao conjunto do Passo 2 com 4 parafusos de cabeça sextavada M8x45 mm (21).

Passo 4:

Acople a estrutura principal (2) ao conjunto do Passo 3. Parte inferior: parafusos M8x45 mm (21). Parte traseira: placa de metal (10) + parafusos M8x80 mm (20).

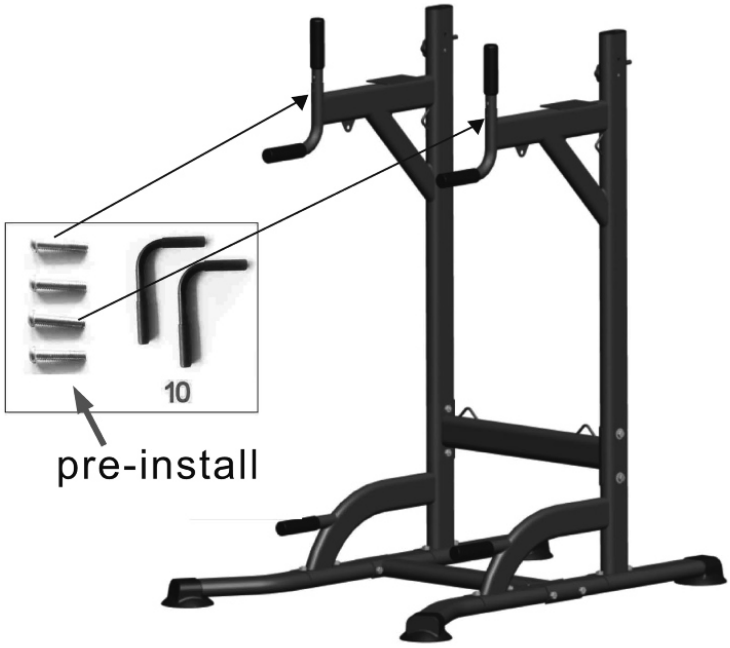
Passo 5:

Ligue o tubo de ligação da estrutura principal (7) ao conjunto do Passo 4 com 4 parafusos M8x45 mm (22) e anilhas (25).



Passo 6:

Fixe o punho (11) na estrutura principal (2) com 4 parafusos M8x35 mm (27).

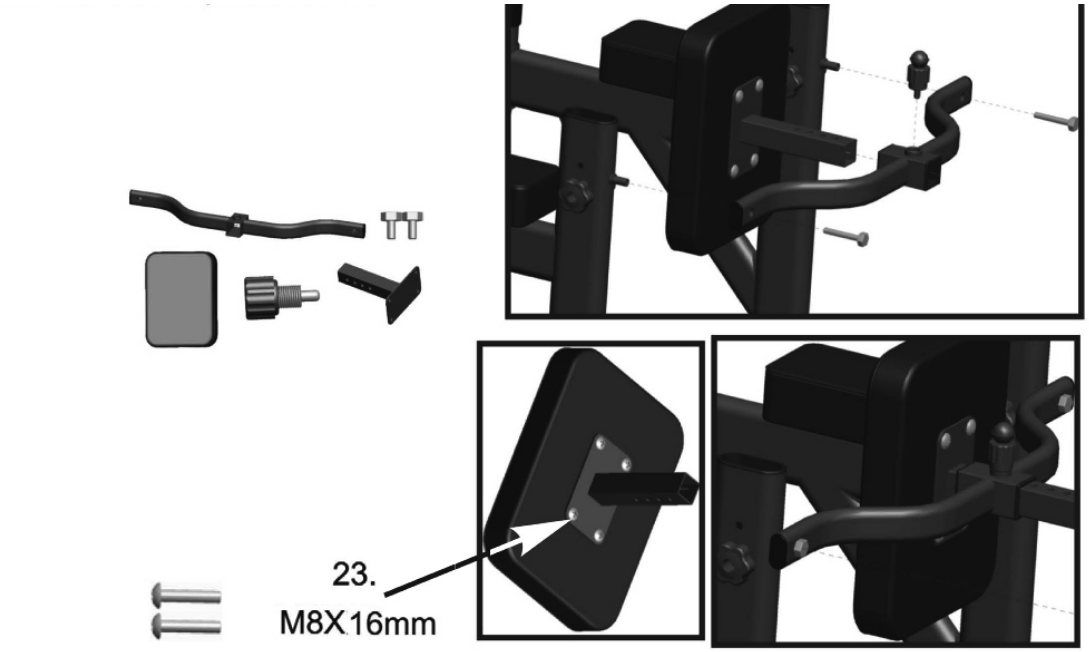


Passo 7:

Fixe o apoio de braços (12) ao conjunto do Passo 6 com parafusos M8x16 mm (23).

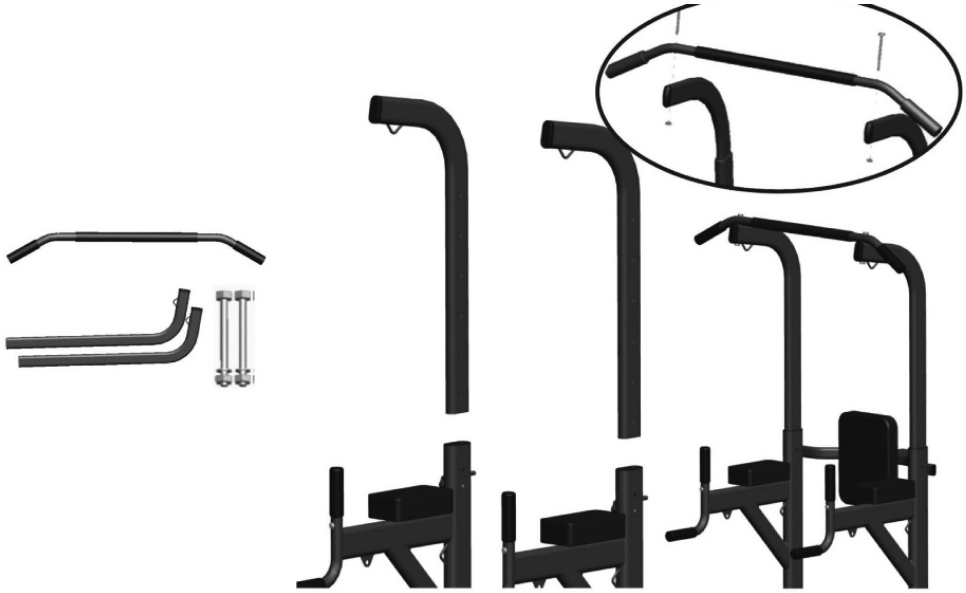
Passo 8:

Fixe a almofada de encosto (13) no tubo ajustável do encosto (15) e, em seguida, fixe-a ao tubo de suporte do encosto (8) com parafusos M8x16 mm (24).



Passo 9:

Deslize o tubo ajustável superior (3) para dentro da estrutura principal (2). Em seguida, monte a barra de dominadas (6) na parte superior com 2 parafusos M8x80 mm (20).



Passo 10:

Insira e enrosque o manípulo (16) e o manípulo fêmea (17) nos orifícios da estrutura principal para fixar a altura desejada do tubo ajustável superior (3). Certifique-se de que ficam bem bloqueados.

Passo 11:

Pendure a banda elástica (18) e a corda de pega (19) nos ganchos correspondentes da estrutura principal. Nota de segurança: verifique se todos os mosquetões e ganchos estão firmemente fixados antes de aplicar peso.

Informações de contacto

Telefone: +34 633 168 127

E-mail: info@maniboom.es

Morada: Paseo de la Castellana, 194, 28046, Madrid, Espanha

www.maniboom.es